

### **Estimados neoyorquinos:**

Para muchas personas, el bronceado en interiores parece una actividad inofensiva, pero no lo es. Cada sesión aumenta el riesgo de cáncer en la piel y contribuye al envejecimiento prematuro, daño ocular, reacciones alérgicas y más.

Hay muchos mitos e ideas erróneas sobre la seguridad del “bronceado”, muchos de ellos perpetrados por la industria de los salones de bronceado en el interior. Si usted se broncea en interiores o está pensando en ello, es importante que se asegure de conocer los riesgos significativos asociados con la salud.

Este folleto describe los hechos sobre el bronceado en interiores para ayudarle a tomar decisiones más informadas sobre cómo tomar estos riesgos. También hemos proporcionado enlaces a más información.

Es importante estar bien informado sobre todas las decisiones de consumo y salud. Si desea obtener más información sobre estos u otros temas, visite nuestro sitio web [ag.ny.gov](http://ag.ny.gov).

Sinceramente,

*Letitia James*



Fiscal general de Nueva York  
**Letitia James**

## Recursos

### **Departamento de Salud de la Oficina del fiscal general del Estado de Nueva York**

The Capitol  
Albany, NY 12224  
(800) 771-7755  
[ag.ny.gov](http://ag.ny.gov)

### **Departamento de Salud del Estado de Nueva York**

[health.ny.gov/environmental/indoors/tanning](http://health.ny.gov/environmental/indoors/tanning)

### **Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos**

[fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning](http://fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning)

### **Academia Americana de Dermatología**

[aad.org/awareness-dangers-tanning](http://aad.org/awareness-dangers-tanning)

### **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**

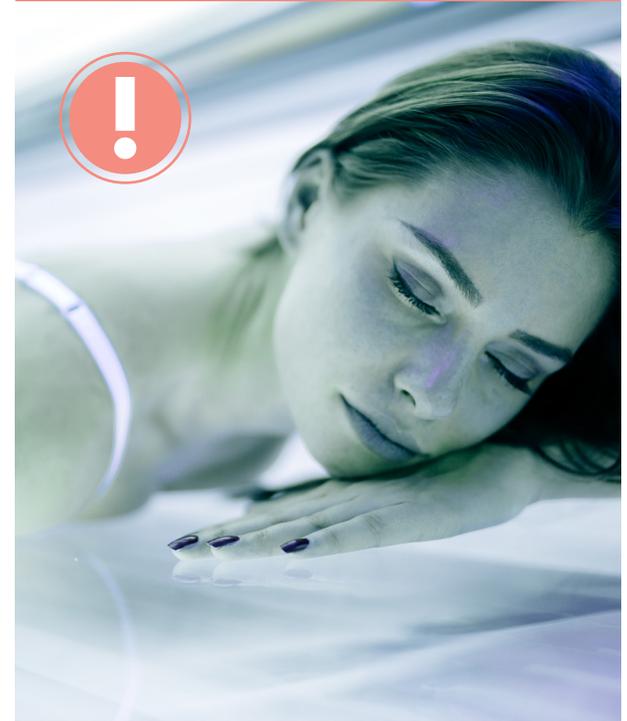
[cdc.gov](http://cdc.gov)

### **Las siguientes organizaciones nacionales líderes reconocen el alto riesgo de cáncer asociado con el bronceado en interiores:**

Academia Americana de Dermatología  
Academia Americana de Oftalmología  
Academia Americana de Pediatría  
Sociedad Americana del Cáncer  
Asociación Médica Americana  
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades

## Bronceado en interiores

Conozca los riesgos, conozca los hechos



Oficina de la fiscal general del Estado de Nueva York

**Letitia James**



## Bronceado en interiores: conozca los riesgos

La radiación ultravioleta (UV) es una forma de energía procedente de la luz solar natural o artificial. El exceso de radiación UV puede dañar el ADN de la piel y aumentar la producción del pigmento de la piel (melanina), lo que hace que la piel cambie de color. Estos son algunos de los riesgos graves identificados:

- Cáncer en la piel tipo melanoma: el uso de cámaras de bronceado antes de los 35 años puede resultar en un riesgo estimado del 59% de desarrollar este cáncer en la piel, a veces mortal. El melanoma es un cáncer común en los jóvenes.
- La Organización Mundial de la Salud ha clasificado el bronceado en interiores bajo la categoría de mayor riesgo de cáncer, “cancerígeno para los humanos”, la misma categoría que el tabaco;
- El envejecimiento prematuro (“fotoenvejecimiento”) puede hacer que la piel tenga un aspecto curtido y arrugado, y puede provocar la formación de manchas oscuras en la piel;
- Quemaduras y lesiones en la piel y los ojos;
- Reacciones alérgicas;
- Inmunosupresión.

## Otros factores adicionales que pueden aumentar estos riesgos

- Tez clara que se quema fácilmente;
- Miembro de la familia que ha tenido cáncer de piel;
- Adolescentes y jóvenes: el bronceado en interiores a edades tempranas aumenta el riesgo más adelante;
- Las inmunodeficiencias, las enfermedades crónicas y ciertos medicamentos pueden hacerlo más sensible a la radiación UV.

## El bronceado y los menores: La ley

Las adolescentes y las mujeres jóvenes suelen ser el objetivo de la publicidad que promueve el bronceado en interiores como algo seguro. Las investigaciones muestran claramente que cuanto antes se broncee un individuo en interiores, mayor es el riesgo de padecer cáncer en la piel en años posteriores. La Academia Americana de Pediatría incluso afirma: “Los salones de bronceado en interiores no son seguros y no deben ser utilizados por adolescentes o algunas otras personas”.

La Ley de Salud Pública del Estado de Nueva York prohíbe a las personas menores de diecisiete años utilizar aparatos de bronceado en interiores por rayos UV. También requiere que las personas de diecisiete años tengan un padre o tutor legal que firme un formulario de consentimiento antes de utilizarlos. Las personas mayores de dieciocho años deben presentar una licencia de conducir u otra identificación con foto emitida por el gobierno o la escuela antes de utilizar los aparatos de radiación UV.

## Tome precauciones si desea correr el riesgo

Las personas que deciden exponerse a la radiación UV del bronceado en interiores e ignorar las advertencias de salud asociadas con esta actividad peligrosa deben tomar ciertas precauciones de seguridad, que incluyen:

1. Utilizar las gafas de protección certificadas por la FDA proporcionadas por el salón de bronceado en interiores sin costo alguno, asegurándose de que se ajusten perfectamente y no estén agrietadas;
2. Siga los tiempos de exposición recomendados por el fabricante para su tipo de piel (y no exceda el límite de tiempo prescrito);
3. Busque atención médica inmediata en caso de quemaduras graves, reacciones alérgicas y lesiones o llagas inusuales en la piel.

## Conozca los hechos: dispersando mitos e ideas erróneas

“El bronceado en interiores es menos peligroso”

**FALSO**

Algunas personas argumentan que el bronceado en interiores es menos peligroso que el bronceado en el exterior porque la intensidad de la luz y el tiempo de bronceado están controlados. La verdad es:

- La emisión de rayos UV de los aparatos de bronceado es mucho mayor, hasta 15 veces mayor, que la luz solar natural ya que las bombillas están muy cerca de la piel;
- No todos los aparatos de bronceado emiten la misma cantidad de radiación UV, por lo que la exposición es inconsistente y no tan controlada como se anuncia;
- Los operadores de salones de bronceado en el interior no suelen ser profesionales de la salud y carecen de la capacitación y el conocimiento asociados con la sobreexposición a los rayos UV. De hecho, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos, cada año se atribuyen a la radiación UV de las cámaras de bronceado 1.800 lesiones que requieren visitas a urgencias.

“El bronceado en interiores es una manera segura de adquirir vitamina D” **FALSO**

Los estudios científicos han demostrado que la mayoría de las personas reciben suficiente vitamina D de los alimentos y la luz solar natural. Si se necesita vitamina D adicional, un suplemento que contenga vitamina D corrige esta deficiencia de manera segura, sin el riesgo de exposición a los rayos UV asociado con el cáncer.

“Un bronceado previo a vacaciones, o ‘base’, lo protege de quemaduras solares”

**FALSO**

La verdad es que los bronceados en interiores proporcionan un factor de protección solar (SPF) de 3, que está muy por debajo de los 30 SPF generalmente recomendados para proteger contra las quemaduras solares. Por lo tanto, las personas que se broncean antes de las vacaciones no solo se exponen a la radiación UV en los salones de bronceado en interiores antes de su viaje, sino que tampoco se protegen de las quemaduras solares mientras están de vacaciones. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos no ha encontrado pruebas de que obtener un “bronceado base” reduzca el riesgo de cáncer en la piel.